

Begleiten, statt nur behandeln - hier kommen wieder interessante Neuigkeiten vom Physiopark Regensburg

Physiopark

R E G E N S B U R G



"gefällt mir" auf facebook:



PHYSIOPARK NEWSLETTER

September 2017

Die Themen im Newsletter:

1. Neu ab Herbst 2017: Wissenschaftlich fundierte Rückenschmerztherapie.
2. Interview mit Andreas Lieschke im PT-Magazin
3. Wenn das Einschlafen der Hände den Schlaf raubt - das Karpaltunnel-Syndrom.
4. Fast ein kleiner Wellnessurlaub: „Last-Minute-Massage“

1. Neu ab Herbst 2017: Wissenschaftlich fundierte Rückenschmerztherapie.

Physiopark

R Ü C K E N F O R U M



Im Herbst dieses Jahres werden wir in unserem neuen Rückenforum, im Physiopark bei den Arcaden, wissenschaftlich fundierte und analysegestützte Rückenschmerztherapie anbieten. Entwickelt wurde das effektive Konzept vom Kölner Forschungs- und Präventionszentrum (FPZ).

Das Therapiekonzept passt zum Physiopark, da es wissenschaftlich begründet ist und einem hohen



4. Fast ein kleiner Wellnessurlaub: „Last- Minute-Massage“

Unser Angebot im September und Oktober:

**„Last-Minute-Massage“
für 10,00 Euro**

Wenn es mit dem „Last Minute Urlaub“ nicht geklappt hat, haben Sie zumindest im Physiopark die Chance auf Erholung „in letzter Minute“.

Rufen Sie uns ab 15:00 Uhr an (0941/607158-0) und fragen Sie nach einer „Last-Minute-Massage“. Sollte bei einem Therapeuten am selben Tag ein Termin frei sein, können Sie sich für nur 10,00 EUR 20 Minuten massieren lassen.

Dieses Angebot gilt für die Zeit vom 15. September bis 15.

Qualitätsanspruch folgt. vor allem die Ergebnisse der FYZ Therapie sprechen für sich: 9 von 10 Teilnehmern kann nachweislich geholfen werden. Jeder Zweite Rücken- und Nackenpatient wird beschwerdefrei.

Im Therapiekonzept ist immer ein Arzt involviert. Aus einer eingehenden Analyse wird ein individuelles Trainingsprogramm abgeleitet. Das Training ist dank spezieller Geräte und persönlicher Betreuung durch geschulte Therapeuten besonders sicher.

Vereinbaren Sie ab November Ihr kostenloses Beratungsgespräch!
telefonisch: 09 41 - 60 09 63 - 0 oder per E-Mail:
info@physiopark-regensburg.de

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website:

www.physiopark-regensburg.de/rueckenforum

2. Interview mit Andreas Lieschke im PT-Magazin

„12 Fragen an erfolgreiche Praxisinhaber“

PT, eine der größten Fachzeitschriften für Physiotherapie, hat Andreas Lieschke zu aktuellen Themen befragt. Heraus kam, dass sich der Physiopark in besonderer Weise um das Wohl seiner Patienten bemüht. In Zeiten der Diskussion um die angemessene medizinische Versorgung geht der Physiopark konsequent seinen eigenen Weg – zum Vorteil seiner Patienten. Hier eine Zusammenfassung.

Nach der Praxisphilosophie gefragt, bringt es das Motto bereits auf den Punkt: „Begleiten statt nur behandeln“. Das heißt, dass man im Physiopark z. B. an der aktiven Mitarbeit des Patienten interessiert ist. Außerdem: eine gute Informationsweitergabe von Terminvergabe über Befundtermin, Planung der Therapie bis zum „Hausaufgaben-Programm“. Die „Physiogramme“ sind dabei mit Hintergrundinformationen und Übungsanleitungen ein wichtiger Baustein. Es gilt: „Niemand verlässt die Praxis ohne Hausaufgabenprogramm“.

Besonders ist auch der Bereich der Katamnese organisiert. Jeder Therapeut hat extra Dokumentationszeiten für seine Patienten und auch den zeitlichen Rahmen, den behandelnden Arzt zu kontaktieren. Behandlungsergebnisse werden evaluiert und im Rahmen der Nachsorge ist eine telefonische Patientenbefragung nach Therapieende möglich.

Behandlungsschwerpunkte

Die Schwerpunkte der Praxen liegen in der Orthopädie, der Behandlung von Sportverletzungen und bei Rehabilitationsmaßnahmen nach chirurgischen Eingriffen. Je nach Symptomatik arbeitet man auch mit anderen Praxen zusammen. Der Patient steht im Fokus und sollte die bestmögliche Behandlung erhalten.

Dieses Angebot gilt für die Zeit vom 15. September bis 15. Oktober 2017.

Besuchen Sie auch unsere Website:

www.physiopark-regensburg.de

Gefällt Ihnen unser Newsletter?

Empfehlen Sie ihn weiter - Familie, Freunde und Kollegen freuen sich sicherlich ebenfalls über nützliche und vielfältige Informationen zu Gesundheit, Bewegung und Beweglichkeit!

Newsletter empfehlen und weiterleiten:

<http://us2.forward-to-friend.com/forward?>

u=983a5b66e61523099b72fab62&id=c999244c8d&e=10bcc66e2c

Qualitätsmaßstäbe und Leistungen

Wichtig ist den Praxisinhabern die enge Zusammenarbeit mit der International Academy of Orthopedic Medicine. Alle Therapeuten haben dort einen Abschluss erworben. So wird sichergestellt, dass alle den gleichen Stand haben, was sich positiv auf die allgemeine Qualität der Behandlung auswirkt.

Eine weitere Besonderheit ist der so genannte Befundtermin. Unabhängig vom Versichertenstatus umfasst der erste Termin 40 Minuten obwohl das Rezept nur eine 20-minütige Sitzung vorsieht. Die Kosten für die zusätzlichen 20 Minuten trägt der Physiopark. Eine umfassende Anamnese und die Patienteninformation ist grundlegend für die Qualitätssicherung und darauf möchte man nicht verzichten. Die Patienten wissen diesen hohen Qualitätsstandard zu schätzen.

Ein zusätzliches Unterscheidungsmerkmal gegenüber vielen anderen Praxen sind die Öffnungszeiten – während der Woche bis 21 Uhr, samstags bei Bedarf bis 13 Uhr und für Notfälle sogar ein Bereitschaftsdienst am Sonntag.

Die Praxen sind jeweils von ihren Parkmöglichkeiten aus mit dem Aufzug zu erreichen, Barrierefreiheit ist laut dem selbstgesetzten Qualitätsstandard im Physiopark ein Muss.

Interdisziplinäre Ausrichtung

Berufsgruppenspezifisch sind auch Sportwissenschaftler involviert, was auch weiter ausgebaut wird. Aktuell ist außerdem die Angebotserweiterung zum analysegestützten Rückentraining in Vorbereitung. Fachübergreifend soll dort mit Sportwissenschaftlern gearbeitet werden. Bei den Therapieformen kommen orthopädische und manuelle Therapien zur Anwendung. Derzeit wird außerdem die Spiraldynamik erprobt.

Evidenzbasierter Behandlungsansatz?

Da an der International Academy of Orthopedic Medicine evidenzbasiert unterrichtet wird, bringt jeder Therapeut schon ein gewisses Grundverständnis mit. Da viele Symptomaten oder Anwendungen noch nicht Teil einer wissenschaftlichen Studie waren, bevorzugt Andreas Lieschke den Begriff „evidenz informed“. Würde man rein wissenschaftlich arbeiten, wäre das Handlungsspektrum ziemlich klein. Man orientiert sich, testet jedoch auch selbst sehr akribisch und entwickelt erfolgreiche Ansätze weiter.

Gute Adresse für Fachkräfte

Grundsätzlich ist man Initialbewerbungen gegenüber aufgeschlossen, aktuell werden jedoch auch Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler im Rahmen des analysegestützten Rückentrainings gesucht.

Qualitätsmanagement

In jedem Behandlungsraum liegen Feedbackbögen aus. Außerdem werden Befragungen bei Stammpatienten per Brief durchgeführt. Die sorgfältige Auswertung der Erfahrungen und Meinungen der Patienten sind der wichtigste Eckpfeiler des etablierten QM-Systems.

Eine externe Beraterin hat im Jahr 2010 Standards nach ISO 9001 eingeführt. Auf eine offizielle Zertifizierung, die auch immer mit Kosten verbunden ist, wurde verzichtet. Man legt im Physiopark großen Wert darauf, nach ISO-Norm zu arbeiten, auf ein Schild am Praxiseingang allerdings nicht.

Die Praxis-Daten

Seit 2007 besteht der Physiopark im Gewerbepark, seit 2015 der Physiopark bei den Arcaden. Anzahl der Mitarbeiter: 3 Inhaber (Roy Obermüller, Dipl. Sportwissenschaftler, Fabian Krafczyk, PT, Andreas Lieschke, PT), 14 angestellte Physiotherapeuten, 6 Mitarbeiter in der Verwaltung
Zertifikatspositionen: Manuelle Therapie, KGG, Lymphdrainage, KG-Neuro. Anzahl der Therapieräume: Praxis 1: 9 Praxis 2: 8 Trainingsfläche: Praxis 1: 100m² Praxis 2: 80m² QM-System: nach ISO9001 Praxissoftware: Theorg™ Website: www.physiopark-regensburg.de Facebook: Physiopark Regensburg Verbandsmitglied: Bundesverband selbstständiger Physiotherapeuten – IFK e.V.

3. Wenn das Einschlafen der Hände den Schlaf raubt - das Karpaltunnel-Syndrom.

Das Karpaltunnel-Syndrom ist eine Nervenbeeinträchtigung im Bereich des Handgelenks. Ein Teil des „Medianus-Nerves“ muss hier auf der Innenseite des Handgelenks eine Art Tunnel passieren. Dieser sog. Karpaltunnel ist außerdem die Durchtrittsstelle von Sehnen mit Sehnenscheiden der Fingerbeuger. Kommt es zu einer Schwellung nach einer Überbelastung (Sehnenscheidenentzündung), einem Trauma (Frakturen) oder hormonellen Änderungen (Schwangerschaft, Menopause), kann es für den Medianus-Nerv zu eng werden.

Typische Beschwerden, neben Schmerzen im Handgelenksbereich, sind das Einschlafen oder Kribbeln (Stromgefühl etc.) der Finger oder der ganzen Hand. Klassischerweise sind vor allem Daumen, Zeige- und Mittelfinger betroffen. Gerade nachts oder frühmorgens treten diese Beschwerden gehäuft auf.

Woran erkenne ich ein Karpaltunnel-Syndrom?

- **Kribbeln, „Pelzigkeit“, speziell von Daumen, Zeige- und Mittelfinger oder der ganzen Hand**
- **dieses „Einschlafen“ der Hände tritt vor allem in Ruhe bzw. nachts oder frühmorgens auf**
- **Schmerzen im Bereich der Handinnenseite, die teilweise weit Richtung Schulter ausstrahlen können**
- **Handaktivitäten (Greifen) lösen die Schmerzen aus**
- **längeres Stützen auf die Hand provoziert ebenfalls die Symptome**

Wann sollte ich auf jeden Fall meinen Arzt aufsuchen?

- **wenn es zu echten Taubheitsgefühlen im Sinne eines völligen Verlusts der Sensibilität kommt**
- **wenn Sie Muskelabbau des Daumenballens mit**

deutlichem Kraftverlust bemerken

Negativ beeinflusst wird das „Karpaltunnel-Syndrom“ durch das Abknicken des Handgelenks. Bei der Überstreckung (Stützen auf die Hand, Fahrrad fahren o.ä.) wird der Nerv überdehnt. Beim Anwinkeln des Handgelenks (häufig beim Schlafen) kommt es zur Kompression. In beiden Fällen entstehen Durchblutungsstörungen des Medianus-Nerves, die sich in Kribbelerscheinungen äußern.

Nach vorn oder hinten abgewinkelte Handpositionen begünstigen das Karpaltunnel-Syndrom. Die Vermeidung dieser Positionen macht einen großen Teil der Behandlung aus.

WICHTIG: Der Faustschluss erhöht den Druck im Karpaltunnel! Greifübungen (z.B. mit einem Softball) sind in diesem Fall kontraproduktiv!

Eine adäquate Handschiene, die insbesondere nachts eine optimale Handposition sichert, kann sehr hilfreich sein.

Die genaue Handeinstellung (für den Orthopädiemechaniker) beträgt:

10° palmar-flex, 5° ulnar-deviation.

Es sollte kein Druck auf den Karpaltunnel entstehen und die Schiene sollte nachts bequem zu tragen sein.

Weitere Informationen und Übungsanleitungen finden Sie in unserem **Physiogramm „Karpaltunnel-Syndrom“**. Auf unserer Website unter dem Menüpunkt „**Infothek**“ finden Sie das Physiogramm als pdf zum Herunterladen:

www.physiopark-regensburg.de/infothek

Besuchen Sie auch unsere Website:

www.physiopark-regensburg.de

Gefällt Ihnen unser Newsletter?

Empfehlen Sie ihn weiter - Familie, Freunde und Kollegen freuen sich bestimmt ebenfalls über nützliche und vielfältige Informationen zu Gesundheit, Bewegung und Beweglichkeit!

Newsletter empfehlen und weiterleiten:

<http://us2.forward-to-friend.com/forward?>

[u=983a5b66e61523099b72fab62&id=c999244c8d&e=10bcc66e2c](http://us2.forward-to-friend.com/forward?u=983a5b66e61523099b72fab62&id=c999244c8d&e=10bcc66e2c)

Noch aktueller: der Physiopark Regensburg auf Facebook.

Wichtige Ereignisse, Neuigkeiten und ein Blick hinter die Kulissen unserer Praxen. Trainingsvideos, Fotos und vieles mehr finden sie hier:

[Physiopark auf facebook](#)